

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №5»

РАСМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.



В.Н. Новиков

Принят № 106
от «31» августа 2023г

**ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Кружка «Будь здоров»**

(1-4 классы)

2023 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Будь здоров»

(спортивно-оздоровительное направление)

Рабочая программа внеурочной деятельности «Будь здоров» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и ООП начального общего образования.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 6,5-11 лет.

Цель

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- формировать представления о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- формировать навыки конструктивного общения;
- формировать потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Основные требования к программе:

- связь содержания программы кружка с изучением программного материала;
- использование занимательности;
- решение нестандартных, олимпиадных задач;
- учет желаний учащихся;
- наличие необходимой литературы у учителя.

Принципы программы:

- Включение учащихся в активную деятельность.
- Доступность и наглядность.
- Связь теории с практикой.
- Учёт возрастных особенностей.
- Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
- Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

Ценностными ориентирами содержания данного курса являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование интеллектуальных умений, связанных с выбором стратегии решения, анализом ситуации, сопоставлением данных;
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;

- формирование способностей наблюдать, сравнивать, обобщать, находить простейшие закономерности, использовать догадку, строить и проверять простейшие гипотезы;
- формирование пространственных представлений и пространственного воображения;
- привлечение учащихся к обмену информацией и к форме свободного общения на занятиях.

Особенности программы в том, что занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Описание места курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Будь здоров» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения и воспитания детей в возрасте от 6,5 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 4 года. В 1 классе – 33 часа, во 2 – 4 классах – 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут.

Занятия осуществляются во второй половине дня в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Основные виды деятельности учащихся:

- игры;
- беседы;
- экскурсии;
- конкурсы рисунков;
- самостоятельная работа;
- работа в парах, в группах;
- просмотр тематических видеофильмов;
- творческие работы.

Планируемые результаты

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные УУД

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- **Перерабатывать** полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлении

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы «Здоровейка» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Содержание программы:

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Раздел 2. Питание и здоровье

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Раздел 4. Я в школе и дома

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы «Будь здоров» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты о здоровье, профилактике инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Учебно-тематический план, 2 класс

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика
	Введение «Вот мы и в школе»			
1	Что мы знаем о ЗОЖ	4	1	3
2	По стране Здоровейке			1
3	В гостях у Мойдодыра.			1
4	Я хозяин своего здоровья		1	
	Питание и здоровье			1
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь	5	3	2
6	Культура питания. Этикет.		1	
7	Спектакль «Я выбираю кашу»			1
8	«Что даёт нам море»		1	
9	Светофор здорового питания		1	
	Моё здоровье в моих руках			1
10	Сон и его значение для здоровья человека	7	3	4
11	Закаливание в домашних условиях		1	
12	День здоровья		1	
13	Иммунитет		1	
14	Беседа «Как сохранять и укрепить здоровье»			1
15	Спорт в жизни ребёнка.			1
16	Слагаемые здоровья			1
	Я в школе и дома			1
17	Я и мои одноклассники	6	3	3
18	Почему устают глаза?		1	
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз		1	
20	Шалости и травмы			1
21	«Я сажусь за уроки»			1
22	Умники и умницы		1	
	Чтоб забыть про докторов			1
23	С. Преображенский «Огородники»	4	1	3
24	Как защитить себя от болезней. Конкурс рисунков		1	
25	День здоровья «Самый здоровый класс»			1
26	Разговор о правильном питании «Вкусные и полезные вкусности»			1
	Я и моё ближайшее окружение			1
27	Мир эмоций и чувств.	4	2	2
28	Вредные и полезные привычки			1
29	«Веснянка». Ролевая игра		1	
30	В мире интересного			1
	«Вот и стали мы на год взрослей»		1	
31	Я и опасность.	4	2	2
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный театр		1	
33	Первая помощь при отравлении			1
34	Наши успехи и достижения		1	
	Итого:	34	15	19

№	Наименование работ	Единица измерения	Количество	Стоимость
1	Подготовка проектной документации	шт.	1	100000
2	Составление сметы	шт.	1	50000
3	Проектирование	шт.	1	200000
4	Изготовление изделий	шт.	100	1000000
5	Монтаж изделий	шт.	100	500000
6	Проверка качества	шт.	1	100000
7	Упаковка изделий	шт.	100	100000
8	Транспортировка	шт.	1	50000
9	Складирование	шт.	1	50000
10	Итого			2500000

Итого:

Сумма работ: 2 500 000 руб.
 Стоимость материалов: 1 000 000 руб.
 Стоимость услуг: 1 500 000 руб.
 Итого: 4 000 000 руб.

Учебно-тематический план, 3 класс

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика
Введение «Вот мы и в школе» 4 часа				
1	«Здоровый образ жизни, что это?»			
2	Личная гигиена	1	1	
3	В гостях у Мойдодыра	1	1	
4	Остров здоровья»	1		1
Питание и здоровье 5 часов				
5	Как и чем мы питаемся			
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	1	
7	Вредные микробы	1	1	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	1	
9	«Чудесный сундучок»	1		1
Моё здоровье в моих руках 7 часов				
10	Труд и здоровье			
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	1	
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1	1	
13	«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»	1		1
14	“Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		1
15	«Природа – источник здоровья»	1	1	
16	«Моё здоровье в моих руках»	1		1
Я в школе и дома 6 часов				
17	Мой внешний вид – залог здоровья			
18	«Доброречие»	1	1	
19	С. Преображнский «Капризка»	1		1
20	«Бесценный дар- зрение».	1	1	
21	Гигиена правильной осанки	1	1	
22	Викторина «Спасатели, вперед!»	1		1
Чтоб забыть про докторов 4 часа				
23	Шарль Перро «Красная шапочка»			
24	Движение - это жизнь	1	1	
25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1		1
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	1	
Я и моё ближайшее окружение				
27	Мир моих увлечений			
28	Вредные привычки и их профилактика	1	1	
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1		1
30	В мире интересного.	1	1	
«Вот и стали мы на год взрослей» 4 часа				
31	Я и опасность.			
32	Лесная аптека на службе человека	1	1	
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1		1
34	Чему мы научились и чего достигли	1	1	
	Итого:	34	18	16

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

Учебно-тематический план, 4 класс

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика
	Введение «Вот мы и в школе»			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	4	1	3
2	Правила личной гигиены			1
3	Физическая активность и здоровье			1
4	Как познать себя		1	
	Питание и здоровье			1
5	Питание необходимое условие для жизни человека	5	3	2
6	Здоровая пища для всей семьи		1	
7	Как питались в стародавние времена			1
8	Секреты здорового питания. Рацион питания		1	
9	«Богатырская силушка» КВН		1	
	Моё здоровье в моих руках			1
10	Домашняя аптечка	7	3	4
11	«Мы за здоровый образ жизни»		1	
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»		1	
13	«Береги зрение с молодую».		1	
14	Беседа «Как избежать искривления позвоночника»			1
15	Отдых для здоровья			1
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье			1
	Я в школе и дома			1
17	«Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим»	6	3	3
18	«Класс не улица ребята, и запомнить это надо!»		1	
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»			1
20	Что такое дружба? Как дружить в классе			1
21	Мода и школьные будни		1	
22	Делу время - потехе час. Игра-викторина			1
	Чтоб забыть про докторов			1
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	4	1	3
24	День здоровья «Самый здоровый класс»		1	
25	Кукольный спектакль «Огородники»			1
26	Разговор о правильном питании «Вкусные и полезные вкусности»			1
	Я и моё ближайшее окружение			1
27	Размышление о жизненном опыте	4	2	2
28	Вредные привычки и их профилактика			1
29	Школа и моё настроение		1	
30	В мире интересного			1
	«Вот и стали мы на год взрослей»			1
31	Я и опасность.	4	2	2
32	Игра «Мой горизонт»		1	
33	Гордо реет флаг здоровья			1
34	«Умеем ли вы вести здоровый образ жизни» НПК		1	
	Итого:	34	15	19



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150

151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200

201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250

251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300

301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350

351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400

401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450

451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500

501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550

551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600

601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650

651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700

701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750

751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800

801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850

851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900

901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950

951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1041 1042 1043 1044 1045 1046 1047 1048 1049 1050

1051 1052 1053 1054 1055 1056 1057 1058 1059 1060 1061 1062 1063 1064 1065 1066 1067 1068 1069 1070 1071 1072 1073 1074 1075 1076 1077 1078 1079 1080 1081 1082 1083 1084 1085 1086 1087 1088 1089 1090 1091 1092 1093 1094 1095 1096 1097 1098 1099 1100

1101 1102 1103 1104 1105 1106 1107 1108 1109 1110 1111 1112 1113 1114 1115 1116 1117 1118 1119 1120 1121 1122 1123 1124 1125 1126 1127 1128 1129 1130 1131 1132 1133 1134 1135 1136 1137 1138 1139 1140 1141 1142 1143 1144 1145 1146 1147 1148 1149 1150

1151 1152 1153 1154 1155 1156 1157 1158 1159 1160 1161 1162 1163 1164 1165 1166 1167 1168 1169 1170 1171 1172 1173 1174 1175 1176 1177 1178 1179 1180 1181 1182 1183 1184 1185 1186 1187 1188 1189 1190 1191 1192 1193 1194 1195 1196 1197 1198 1199 1200

Учебно-тематический план, 1 класс

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика
	Введение «Вот мы и в школе»			
1	Дорога к доброму здоровью	4	1	3
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке			1
3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль			1
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»		1	
	Питание и здоровье			1
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	5	3	2
6	Культура питания Приглашаем к чаю		1	
7	Ю Тувим «Овощи». Кукольный театр			1
8	Как и чем мы питаемся		1	
9	Красный, жёлтый, зелёный		1	
	Моё здоровье в моих руках			1
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	7	3	4
11	Полезные и вредные продукты		1	
12	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»		1	
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек		1	1
14	Как обезопасить свою жизнь			1
15	День здоровья «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим»			1
16	В здоровом теле-здоровый дух			1
	Я в школе и дома			1
17	Мой внешний вид –залог здоровья	6	3	3
18	Зрение – это сила			1
19	Осанка – это красиво		1	
20	Весёлые переменки			1
21	Здоровье и домашние задания			1
22	Викторина «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим»		1	
	Чтоб забыть про докторов			
23	«Хочу остаться здоровым».	4	1	3
24	Вкусные и полезные вкусоности		1	1
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»			1
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»			1
	Я и моё ближайшее окружение			
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	3	1	2
28	Вредные и полезные привычки			1
29	«Я б в спасатели пошел». Ролевая игра		1	
	«Вот и стали мы на год взрослей»			1
30	Опасности летом (просмотр видео)	4	2	2
31	Первая доврачебная помощь		1	
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр			1
33	Чему мы научились за год.		1	
	Итого	33	14	19

